

二健必读

脂肪肝 每天一万步

防肝病恶化

中秋佳节即将来临,亲朋好友相聚免不了吃吃喝喝。不论是大鱼大肉还是把酒言欢,我们的肝都免不了受累。哪些人群需要关注肝脏健康?“癌症之王”究竟不可怕?让我们提前做好功课,关注一下容易被忽略的“沉默的器官”。



(资料图片)

【关键】癌变前控制肝病病变

肝癌以其高死亡率被称为“癌症之王”。众所周知,肝炎引发肝硬化,再发展到肝癌,是肝病发展的三部曲。

“每年会有5%的肝硬化患者会发展为肝癌。”南方医院肝脏肿瘤中心主任郭亚兵指出,肝炎患者要定期检查,进行规范的抗病毒治疗,阻止肝硬化发展,减少病毒因素致癌。“B超+纤维化检测”可及早发现肝硬化,而“B超+AFP(甲胎蛋白)检查”可及早发现肝癌,需要每半年检查一次。

郭亚兵指出,在肝癌癌变之前,每一步都能有效预防或阻断癌变的过程。例如在肝炎发展到肝硬化之前,患者无论是大三阳或小三阳,医生可以根据情况选择方案,通过一年,甚至三五年时间完全阻断肝炎向肝硬化的发展。即使患者发现较晚,已出现肝硬化,还可以进行规范的抗病毒治疗,阻止肝硬化发展,降低病毒因素致癌的风险,而这时患者还要通过定期检查及早发现肝癌。

“肝癌早期比乙肝好治。”郭亚兵说,乙肝是个慢性病,很难根治,但早期肝癌,肿瘤小于三厘米时开刀切除,术后效果很好。

【高危人群】男性年过40 体检要查肝

肝脏是一个“沉默的器官”,靠什么及早发现它的异常状态?南方医科大学南方医院感染内科主任、中华医学会感染病学分会主任委员、亚太地区肝病学会候任主席侯金林建议,主要依靠体检来发现。

郭亚兵建议,人到40岁以上每年必须做一次体检。“每年做一次体检就相当于吃一顿饭,这顿饭就相当于保健我的身体,没事最好,有事早治,花最少的钱办最大的事,起到最好的效果。”郭亚兵说,许多人认为检查后如果没事就白花了,这是人们保健意识的缺失。

肝癌“偏爱”哪些人?郭亚兵说,从流行病学来看,男性比女性容易得肝癌,尤其是40岁以上的男性要提高警惕,其中曾有乙肝感染的,有肝癌家族史的人群要高度重视。得了慢性肝炎却没有控制好病情的人士也会有患癌高风险。他建议患者可以根据自身状况参加自评评分,达到高危人群的一定要提高警惕,定期参加体检。

【警惕】15%的脂肪肝患者发展为肝硬化

随着年龄增长,不少中年男士逐渐出现啤酒肚脂肪肝,很多脂肪肝患者得知患病消息后,抱有侥幸心理甚至不以为然。

南方医院肝脏多学科写作团队组长、主任医师陈金军介绍,脂肪肝一样会发生肝炎,有了肝炎,就有可能得肝硬化,有了肝硬化就有可能得肝癌。根据陈金军对体检人群的调查,脂肪肝患者占到了22.6%,平均每五人中就有一人。而这些脂肪肝患者中,有33.9%的人肝酶升高。在常规体检中,缺乏对GGT的检测,

导致人们对脂肪性肝炎防范不足。陈金军指出,即使转氨酶不高,如果一年内体重暴增10斤,经常酗酒或肠道感染都容易让脂肪肝转变为肝炎。

脂肪性肝炎虽然可逆,但临床也发现,15%的脂肪肝患者会在5年至25年内发展为不可逆的肝硬化。和“乙肝—肝硬化—肝癌”三部曲相比,“脂肪肝—肝硬化—肝癌”跳的是“慢三步”舞,但也有部分患者略过肝硬化,两步就“蹦”到了肝癌阶段。

【提醒】脂肪肝患者最好每天走一万步

脂肪肝引发的肝硬化与乙肝引发的肝硬化,症状不同。“乙肝患者到了肝硬化阶段,一眼就能看出来,脸黑入瘦。而脂肪肝患者出现肝硬化后,面色依旧红润,肥胖肚子大。”陈金军说,一般来说,脂肪肝发展成肝硬化速度较慢,患者的平均年龄是58岁。

陈金军说,脂肪肝患者往往到老年发展为肝癌。得肝癌之后,能存活一年的人只有18%。13%的脂肪肝患者有血糖,且得糖尿病的概率比普通人增加3倍至5倍。此外,由于血脂高,脂肪肝患

者患心脑血管病的风险也较高,得慢性肾脏病的风险也是普通人的2倍到6倍。

“不少人觉得肝脏出现了炎症需要休息,可脂肪性肝炎却不能坐下休息,而是要通过注意饮食、加强运动等手段,减少脂肪的摄入,消耗并排出肝脏中多余的脂肪。”陈金军说,对于肥胖人群,每周需要250分钟的运动量,对于一般的脂肪肝患者,最好也能保证一天一万步的运动量。除了运动,更重要的是管住自己的嘴,对高热量、高糖、高油食品坚决说“不”。(据《广州日报》)

健闻汇

美国研究人员在新一期《美国医学会杂志·精神病学卷》杂志上说,相对于单纯的药物治疗,认知疗法等心理辅导与药物治疗相结合对抑郁症的康复效果可能更佳。

认知疗法是根据人的认知过程,影响其控制情绪和行为的心理,通过认知和行为辅导来改变寻求治疗者的不良认知,从而实现矫正和适应的心理疗法。

进一步分析发现,认知疗法对那种病情突发且严重的患者比较起作用,病情不太严重的患者则不需要认知疗法。而且对患病已达两年以上的慢性抑郁症患者来讲,认知疗法并不能让他们获益。

德国一项研究显示,工作压力大又不注重控制工作节奏的人,其患糖尿病的风险可能比普通人高出63%。

慕尼黑工业大学的研究人员在12年间追踪了5000多人的健康状况。在研究开始时,这些人均未患糖尿病。在追踪期间,共有约300人患上糖尿病,其中7%的人属于工作压力大者。不注重控制工作节奏的人患糖尿病的概率紧随工作压力大者之后。

研究人员分析,工作压力大的人,其生活习惯更容易出现问题,比如吸烟、饮酒、饮食不健康,从而引发糖尿病。此外,工作压力会使压力激素——皮质醇升高,也会使机体无法正常调节血糖。

此前有研究显示,工作压力大还会增加心脏病发作和人体死亡风险。(本栏目稿件均据新华社)

健议堂

吃饭加点醋 增强饱腹感

防血糖骤升,防饮食过度

醋是最常见的调味品之一,具有降血压降脂糖等多种保健功效。《美国饮食协会杂志》刊登一项新研究发现,吃饭过程中加点醋有助于增强饱腹感,防止过量饮食,帮助减肥。

新研究中,两组参试者除醋之外,吃同样的食物,并测量餐前及餐后血糖水平。结果发现,与用餐时不加醋相比,吃饭时加一勺苹果醋可以使餐后血糖升高幅度降低一半。另外,吃醋还可以使参试者一天食物热量摄入总量减少200至275千卡。

研究人员分析指出,醋中的酸性物质可抑制淀粉的消化,醋的这种作用与纤维素相当,可以大大降低淀粉的消化速度,防止血糖骤升,同时还可增强餐后饱腹感,防止暴饮暴食。

然而,需要注意的是,醋可用于取代调味品、酱料,但不代表需要饮用大量的水果醋。很多人爱喝水果醋养生,但最好别过量。若是喝添加很多糖分或添加物的水果醋饮品,还不如喝白开水。此外,营养师并不建议喝原汁醋,尤其是胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病的患者。(本报综合)

读家



船中的“宠儿”

孙权命董袭占领濡须口。董袭率领五楼舰船队开赴濡须口,在一个晚上,遇到了暴风,五楼船被吹倒。有人劝说董袭,快快离开就要沉没的五楼船。董袭不肯。他说:“我奉命指挥五楼船出征,怎能轻易离开。你们且去逃命,不要再劝我。”飓风呼啸,海浪翻滚。董袭坚持站立在船头,一点点沉入了冰冷漆黑的深海。

五楼船,是楼船的一种。楼船在汉朝时,就处于极盛期,堪称船中的“宠儿”。楼船高10余丈,上插旗帜,壮观雄伟。

排水量在500斛以上的楼船,为大型战船;排水量在200~500斛的

楼船,为中型战船;排水量在200斛以下的楼船,为小型战船。

大型楼船有3层甲板,1层为“庐”,2层为“飞庐”,3层为“爵室”。甲板上,设有女墙,女墙上,有皮革保护。

楼船,是水军舰队的核心力量。水军被称为“楼船军”,水兵被称为“楼船卒”。

汉朝的楼船,采用“平衡式纵帆”,能利用不同风向,甚至可以逆风航行。而三国时东吴建造的五楼船,虽然有5层,更为壮美,却由于过高,战斗力不但不强,航速也很慢,抗风力比汉朝的弱多了。这才导致了董袭殉船而死。

从孙权称帝到东吴灭亡,中间有51年,在这段时间内,东吴的战船占据了江南及岭南等处的水上路线,并开辟出许多新线路。

东吴依靠水军立国,也依靠水军发展。魏文帝南征东吴时,东吴调集水军在长江上集结,楼船如织,战旗纷繁,倚凭长江天险,气势惊人。魏文帝远远望着,叹息不已,说道:“我纵有骑兵千余群,又有何用?”

三国鼎立时,北方割据政权公孙渊为巩固统治,派使者与孙权暗中联络。孙权出动一百多艘战船,前往公孙渊那里。

东吴水军在返回途中,被曹魏军队发现,对方发动了袭击。东吴的水

军将领战死,参与的战船部队九死一生回到东吴。然而,东吴与公孙渊还是达成了结盟。公孙渊向孙权称臣,孙权遣使封公孙渊为燕王。

曹魏也去拉拢公孙渊,给了他很多财物。公孙渊决定背弃孙权,于是把东吴的使者斩了。

曹魏与公孙渊的结盟,只是暂时的。不久,曹魏便兵临辽东,攻打公孙渊。公孙渊急得抓耳挠腮,只好派人又向东吴称臣,请求支援。

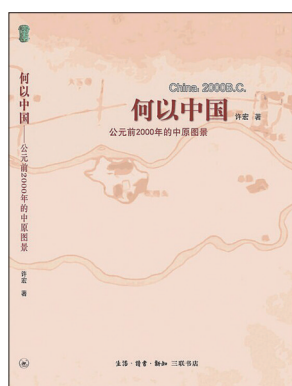
孙权假装答应,虚张声势地集结舰队。当曹魏大军攻打公孙渊时,孙权的楼船却一动不动。当曹魏荡平辽东后,孙权立刻命人开动楼船,迅速渡海,登陆辽东,在一番劫掠后,满载而归。

在不断的征战中,东吴的造船业更加发达了。

东吴沿海,设有规模较大的造船基地。其中,有个温麻船屯。这个船厂制造的“温麻五合船”,第一次使用了以5块大板组合船舶的技术,影响了造船史千年之久。

还有一种“斗舰飞船”,船舷上有墙,墙下有放箭的孔。最大者,可载3000名战士。

晋朝时,大将王徽为消灭东吴,躲在四川,监造楼船。最大者,竟然可以使战马在船上来回奔跑。就是依靠这支楼船大军,王徽终结了东吴。



不可小瞧 古城寨

嵩山东麓还有一处颇为方正的城址,那就是新密古城寨。不唯城垣方正,其中的内涵也很令人瞩目。

古城寨城址平面呈长方形,除西城墙被河流冲刷外,其余三面城墙保存完好。考古学家偶尔也见过保存完好的城址,但没见过时代这么早还保存这么好的。好到什么程度呢,好到保存下来的城墙最高处距现在的地表还有16米多高,相当于5层楼高!这也难怪文物保护部门一直依当地的地方志,认为这座城是西周时期的一个小国——郟国的都城。1986年,河南省人民政府将其认定

为省级文物保护单位——郟国故城遗址。但经勘查发掘,城内外并无西周时期的文化堆积,看来,郟国故城要到其他地方寻找了。

2001年,国务院认定该城为第五批全国重点文物保护单位。名称:古城寨城址;时代:新石器时代。这要归功于考古工作者自1997年以来的重新勘查发掘。4000多年前的城垣能够保存这么好,首先要归功于现代化城市化的脚步还没有到达这里,它侥幸躲过了“人定胜天”时代的平整土地和圈地拆迁的推土机。

除了作为断代标尺的陶片,这城墙的夯筑方法也显现出它的原始性。被考古学家称为“小版筑法”的夯法,类似搭积木。在没有掌握外缘夹板的“大版筑法”之前,先民们用的是错缝垒砌的办法。说起来比较笨,但这是当时最先进的筑城法。用1米多见方、积木似的夯土版块向上垒,宽度就一定要大,逐层收缩,才能达到一定的高度。所以墙基的宽度可以达到40多米甚至更宽。前面讲过古城寨的城址面积有17万多平方米,其实城内可使用的面积也就是11万多平方米。为什么?墙太宽。

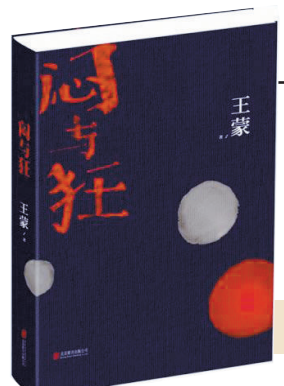
南北两墙的中部偏西有相对的两个缺口,至今仍是居住于城内的村民出入的唯一通道,估计也是龙山时

代的城门,东墙则一线贯通,不设城门。城外有护城河,引城西河水流入。城北和城东还有人居住活动,城内外是否有功能分区上的意义,居民是否有身份差别,都有待探究。整个遗址的面积近30万平方米。

城中部略偏东北,已发掘出一处大型夯土建筑基址。基址坐西朝东,南、北、东三面都有回廊,总面积在2000平方米以上。其主殿的规模与二里头遗址1、2号基址的主殿相仿,达300余平方米。这是目前发现的最明确的二里头大型宫殿基址的“前身”。

城内出土的陶器大多形制规范,做工精细,还出现了施釉陶器,另外还发现有卜骨、玉环和刻符陶器等。城址内外曾发现有数量较多的厚胎陶缸片,一些残块内壁还有烧炼留下的深灰色层面,有的有明显的用后修补泥层。青铜器复制专家认为这应是“熔铜炉”残块,经过多次熔铜。古城寨城邑熔铜手工业的存在,是今后需要继续探索的课题。

这城用了没多久即告废弃,离此仅7.5公里之遥的新密大邑兴盛起来。只从新密市东南部那窝到相邻的乡镇,即便这些都是夏国的都邑,这夏国也未免太局促了些。但新密的确实有了新气象,这是我们后面要谈及的。



300KS 新书快讯

★作者:王蒙
★出版社:北京联合出版公司

《闷与狂》

在故乡的泥土上用童话栽花,用时间复现一条嘈嘈切切的生命河流。王蒙睽违十年首部长篇小说。作者以强大、奔涌的语言能力驾驭历史,审视走过的生命历程,看那些生命里的伤痛和闪光的时刻,咀嚼心灵的奇遇。本书是王蒙关于人生最美最深情的书写,是他60年“写龄”、45卷1700万字作品的诗意浓缩。

公示

供热工程施工过程中,需横穿丽春路、太原路、丽新路等城市道路。根据国家城市道路管理有关法规规定,现将相关事项公示如下:

- 一、项目单位:洛阳热力有限公司
- 二、项目概况:1.丽春路上,建东路口西10米处;2.太原路上,中州西路口南60米;3.丽新路上,纵横文化门前。
- 三、期限:2014年9月7日-10月25日
- 四、公示时间:自登报之日起七个工作日
- 五、洛阳市城市管理局监督电话:62209305
洛阳热力有限公司

遗失声明

- 许治飞遗失车辆购置税完税证,号码:13410547464,车牌号:豫C35C57,车型为大众。
- 党亚军遗失车辆购置税完税证,号码:6410623639,车牌号:豫CR0161,车型为北京现代。
- 魏爱霞遗失车辆购置税完税证,号码:13411421055,车牌号:豫CR9999,车型为宝马。
- 洛阳市河西财务开发公司遗失车辆购置税完税证,号码:5410129172,车牌号:豫CK6536,车型为北京现代。
- 洛阳凯迪工贸有限责任公司春达分公司遗失车辆购置税完税证,号码:6410561372,车牌号:豫CM9005,车型为五菱。
- 庄晓辉遗失车辆购置税完税证,号码:11410560619,车牌号:豫CGC555,车型为比亚迪。
- 卫淑瑛遗失车辆购置税完税证,号码:8411238902,车牌号:豫CVS777,车型为梅赛德斯。
- 洛阳市昊天汽车运输有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:10410244700,车牌号:豫C93882。
- 丁占平遗失车辆购置税完税证,号码:11410960027,车牌号:豫C3N108,车型为马自达。
- 程振亚遗失车辆购置税完税证,号码:12410611972,车牌号:豫CZG876,车型为雪佛兰。
- 薛听辰遗失车辆购置税完税证,号码:4410288740,车牌号:豫C8U517,车型为飞度。